

Smitta och skydd – coronaviruset

Det nya coronaviruset (SARS-CoV-2) smittar i första hand som droppsmitta när en insjuknad person hostar eller nyser. Vid närkontakt kan coronaviruset smitta även via beröring om den insjuknade till exempel har hostat i händerna och därefter rört en annan människa.

Var och en kan med sitt eget handlande minska risken för spridning av coronaviruset. I sitt vardagliga liv kan man förebygga smitta genom att sköta handhygienen och undvika närkontakt med andra människor.

I detta brev behandlas

- God hand- och hosthygien
- Närkontakter
- Möten och sammankomster
- Vågar man besöka hälsovårdscentralen under undantagsperioden
- Rekommendation för medborgare om att använda ansiktsmasker

God hand- och hosthygien

- Tvätta händerna med vatten och tvål i minst 20 sekunder. Händerna bör tvättas särskilt när du kommer in utifrån, alltid efter toalettbesök eller när du har snutit dig, hostat eller nyst.
- Om vatten och tvål inte finns att tillgå, ska du använda ett alkoholbaserat eller annat handdesinfektionsmedel.
- Byt handdukarna i hemmet ofta och använd engångshanddukar utanför hemmet.
- Rör inte ögonen, näsan eller munnen om du inte har tvättat händerna nys.
- Skydda munnen och näsan med en engångsnäsduk när du hostar eller nyser. Släng omedelbart den använda näsduken i soporna.
- Om du inte har en näsduk till hands, hosta och nys mot armvecket och inte i handen.

Minska närkontakterna med andra människor

Nu är det också viktigt att friska människor minskar sina sociala kontakter, eftersom epidemin på så sätt sprids långsammare.

- Håll ett avstånd på minst en meter till andra när du rör dig utomhus.
- Undvik att skaka hand.

- Arbeta på distans i mån av möjlighet

Möten och sammankomster

- Kom inte till offentliga tillställningar, allmänna sammankomster eller offentliga rum där andra människor samtidigt närvarar om du har symptom som tyder på smitta.
- I syfte att undvika närkontakter bör möjligheterna att upprätthålla säkerhetsavstånd vid offentliga tillställningar och allmänna sammankomster tryggas: antalet personer bör avgränsas så att avståndet mellan var och en är minst 1–2 meter.
- I situationer där det kan uppstå köer bör man påminna folk om säkerhetsavståndet och hjälpa dem att upprätthålla det.
- Risker för droppsmitta är lätt större än vanligt under till exempel allsångsevenemang eller idrott och motion som utövas i grupp, och därför bör betydelsen av att hålla säkerhetsavstånd inskräpas i dessa och liknande situationer.

Vågar man besöka hälsovårdscentralen under undantagsperioden?

Ja, det vågar man. Om man har hälsoproblem lönar det sig att uppsöka läkare för att besvären inte ska förvärras. Detta är särskilt viktigt om du är över 70 år eller om du har en långvarig sjukdom som kräver uppföljning.

Avboka inte reserverade läkar- eller laboratorietider utan orsak och lämna inte dina sjukdomar obehandlade. Det är tryggt att besöka hälsovårdscentralen eftersom det har gjorts organiseringar för att skydda klienterna mot coronavirussmitta.

Rekommendation för medborgare om att använda ansiktsmasker

Ändamålsenlig användning av ansiktsmask kan minska smittorisken. Det finns många slags ansiktsmasker: sådana som man syr själv eller sådana som säljs i affärerna och som är tillverkade av tyg eller andra material.

THL rekommenderar användning av ansiktsmask för att skydda andra människor i de sjukvårdsdistrikt där det förekommit coronavirussmitta under de två senaste veckorna. Följ med hur smittläget utvecklas på [THL:s hemsida](#).

Användning rekommenderas i följande situationer och för följande personer:

- I kollektivtrafik, där man inte alltid kan undvika närkontakter.
- Personer som ska testa sig för corona och är på väg till provtagning, samt innan testresultatet är klart.
- Resenärer som anländer till Finland från ett riskområde och tar sig från inreseplatsen till karantänen, samt om de under karantänen av nödvändiga skäl måste röra sig utanför hemmet.

Ansiktsmask kan enligt regionala myndigheters rekommendationer även användas i andra situationer, där det är omöjligt att undvika närkontakt.

Läs även minneslistan för hur du ska använda ansiktsmask genom att klicka på länken [här](#):

Detta brev är en sammanställning av rekommendationer som Institutet för hälsa och välfärd THL gett (Situationen 14.8.2020) och som kan vara till hjälp både för enskilda och föreningar i planeringen av verksamheten.